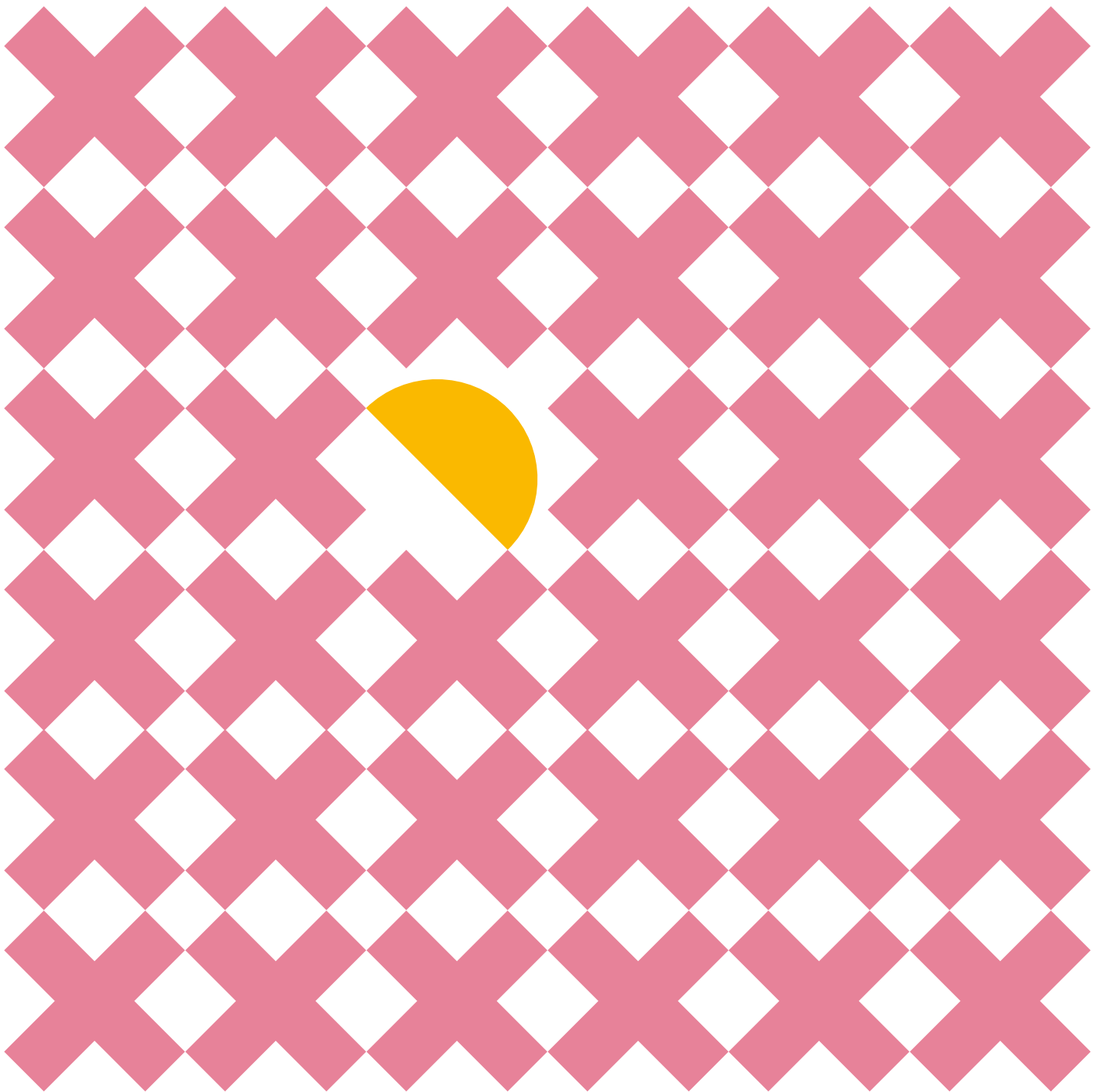


SALUT MENTAL

a l'ambient **LABORAL**

Trenquem amb el tabú en salut mental a la feina!



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

L'hora de la salut mental a la feina

Hi ha un silenci a la sala de reunions. A la màquina del cafè. Entre tu, i el teu company. Tots fem com si res, tot i que en patim les conseqüències: és el tabú que impedeix parlar obertament de salut mental a l'entorn laboral, per por a l'estigma.

La crisi derivada de la COVID-19 ens ha demostrat la importància cabdal de la salut mental a les nostres vides. Ara més que mai ha arribat el moment de trencar aquest silenci, i fer front al problema.

Des del 2020

Els problemes de salut mental són la principal causa de baixa laboral al nostre país.

L'absentisme, el presentisme i les baixes per salut mental

En són les principals conseqüències.

18.000 M d'€

És el cost anual total per les empreses espanyoles.

Clau del talent

La cura de la salut mental és ja un factor decisiu per l'adquisició, gestió i retenció del talent.





Un *win-win* per a empresaris i treballadors

Deixar enrere el tabú i instaurar una nova cultura a l'empresa, on la salut mental i la física tenen el mateix valor, no només beneficia als treballadors: també al compte de resultats de les empreses.

Reducció de l'absentisme i presentisme

Augment de la productivitat

Millora del clima laboral

Millora en la captació i retenció del talent

Incidència positiva en el compte de resultats

Compromís amb la demanda postpandèmia d'empreses i treballadors

Canvi cultural a l'empresa

Solucions adaptades a cada empresa

Des de Obertament hem desenvolupat un ventall ampli de solucions per a ajudar-te i dur a terme els canvis destinats a millorar la qualitat de la salut mental en les empreses.

Mesurem, analitzem i avaluem l'impacte de totes les intervencions per a conèixer l'èxit del nostre treball en las empreses.

Workshops per a managers i directius

DIRIGIT A: **Direcció i coordinació**

DURADA: **2h / 4h**

Promocionarem la importància de la Salut Mental en el treball i dotarem d'una sèrie d'eines pràctiques per a acompanyar al teu equip i trencar amb l'estigma.

APRENTATGES:

- Salut Mental i estigma en el món laboral
- Habilitats, acompanyament i gestió
- Eines per a formar equips saludables
- Bones pràctiques i casos d'èxit

Com a líders d'equip, jugueu un paper fonamental en la creació d'un lloc de treball mentalment saludable i lliure d'estigma. El seu personal, que supervisi directament, buscarà orientació i suport a través de la seva influència.

Formacions per a tots els treballadors

DIRIGIT A: **Tota la plantilla**

DURADA: **1h / 2h**

Posarem coneixements específics de salut mental a la disposició de tots els treballadors perquè puguin gestionar el seu propi benestar, ajudar als seus companys i saber on demanar ajuda.

CONTINGUTS:

- Alfabetització SM
- Autocura
- Demanar / Donar Ajuda

El treball pot ser una font de benestar i donar-nos una sensació de propòsit; és una forma eficaç d'ajudar-nos a protegir i millorar la nostra salut i benestar mental. No obstant això, a vegades, l'estrès laboral i vital pot afectar negativament la nostra Salut Mental i hem d'aprendre a demanar ajuda.

Campanyes comunicació internes

DIRIGIT A: **Tota l'organització a través dels equips de comunicació**

Oferim assessorament i acompanyament a la correcta execució i implementació d'accions de comunicació interna entorn de la Salut Mental.

EXECUCIÓ:

- Definir estratègia i objectius
- Treballar missatges anti-estigma
- Construir comunicacions transformadores
- Reforçar atributs organitzatius

Perquè una campanya sigui efectiva ha de connectar-se amb les necessitats del nostre target. Els canvis culturals dins de les organitzacions són complexos i requereixen saber seleccionar els missatges i canals per aconseguir els nostres objectius.

Formacions de salut mental i gènere

DIRIGIT A: **Les dones de la plantilla**

DURADA: **1h**

Quan es tracta de malalties mentals, no és el mateix per a homes i dones. En el lloc de treball, com en molts altres contextos, la desigualtat de gènere col·loca a les dones en un major desavantatge social simplement pel fet de ser dones.

APRENTATGES:

- Introducció a la doble/triple estigmatització.
- Dones i salut mental
- Problemàtiques i dificultats específiques
- Reptes de futur

Les dones amb problemes de salut mental no sols s'enfrontaran a l'estigma entorn de la salut mental, sinó també a l'estigma de ser dona. Per això és necessari veure que el procés d'estigmatització, com a part del procés de categorització social.

Entrenament per a ambaixadors interns en salut mental

DIRIGIT A: **Professionals amb experiència en salut mental**

DURADA: **4h**

Un bon primer pas perquè les organitzacions redueixin l'estigma és nomenar un ambaixador en salut mental.

APRENTATGES:

- Ser portaveu és important
- Analitza pros i contres de la revelació
- Storytelling: Com explicar-vos

Per als treballadors, tenir un ambaixador en l'empresa els ajudarà a normalitzar els problemes de salut mental i a sentir-se més còmodes per a parlar i demanar ajuda si el necessiten.

Xerrades de persones amb experiència en salut mental

DIRIGIT A: **Tota la plantilla**

DURADA: **1h**

Ja siguin experiències de treballadors propis que han passat per la formació d'ambaixadors o activistes de Obertament, compartir històries en primera persona genera un vincle encara major i normalitza la salut mental.

APRESENTATGES:

- Experiències personals
- Consells i bones pràctiques
- Treballar amb un problema de salut mental
- La importància de parlar

Si bé la capacitació i els tallers són útils, escoltar les experiències personals de col·legues o activistes de Obertament sobre la salut mental, el treball i la superació personal ajuda a normalitzar encara més aquesta realitat i facilita que els treballadors siguin oberts sobre la seva pròpia salut mental.

Protocol global en salut mental laboral

DIRIGIT A: **Direcció, prevenció i recursos humans**

Construir un procediment global sobre l'abordatge de la salut mental dins de la nostra organització, amb la visió de l'estigma, ens permetrà transformar la cultura interna d'una manera més estratègica.

APRESENTATGES:

- Què és Salut Mental: definicions
- Salut Mental i treball
- L'impacte de l'estigma
- Com comunicar sobre Salut Mental
- Formacions, eines i bones pràctiques
- Ambaixadors interns
- On demanar ajuda i com

L'abordatge de la salut mental en les organitzacions s'està convertint en una prioritat estratègica per aconseguir avantatges competitius. Partir d'un protocol global facilitarà el treball de totes les àrees en aquest repte.

Distintiu corporatiu

Obertament proporciona a les empreses un distintiu conforme les organitzacions estan compromeses en la lluita contra l'estigma en salut mental, perquè el puguin comunicar públicament, de la mateixa manera que realitzarà Obertament.

D'aquesta manera, es garanteix un treball intern que permeti projectar a les empreses aquesta condició de treball en favor de la salut mental.

1 Compromís amb la Salut Mental

DIRIGIT A: **Direcció General**

VALIDESA: **2 anys**

Carta compromís amb Obertament:

- Liderar amb l'exemple sobre la importància de la salut mental i una cultura laboral lliure d'estigma.
- Encoratjar a tenir converses sobre salut mental en el treball.
- Posar en valor els serveis de salut mental en els programes de prevenció laboral.
- Col·laborar en la difusió d'accions sobre salut mental d'entitats socials

+ **Formació per a managers i directius (mínim 30%)**

2 Segell de qualitat de Obertament

DIRIGIT A: **Direcció General**

VALIDESA: **4 anys**

Pla d'acció conjunt amb Obertament:

- Enquestes pre i post en tota la plantilla sobre la situació de salut mental i estigma en l'empresa.
- Formació avançada antiestigma dels directius i managers (mínim el 75%).
- Formació bàsica antiestigma dels equips de base (mínim el 50%).
- Campanya interna sobre salut mental i estigma per tot l'equip.
- Guies, eines i consells sobre salut mental i estigma.

Obertament, líders en Salut Mental

A Obertament portem **més de 10 anys** formant persones, creant eines innovadores i generant campanyes de marketing per **trencar amb l'estigma associat a la salut mental**.

Som l'organització de referència a Espanya i formem part de l'aliança mundial **Global Alliance Against Stigma**.

Ens nodrim d'experiències internacionals, bones pràctiques reconegudes i *case studies* per trobar la millor solució possible per a cada organització.

Tenim experiència i casos d'èxit en diferents sectors: educatiu, salut, assegurances i finances, administracions públiques o el tercer sector.

Les nostres solucions són flexibles, s'adapten a la realitat de cada empresa per donar resposta a necessitats concretes.

Ens basem en l'evidència. Emprem una metodologia basada en la recerca, la co-creació i el testeig previ per posar en marxa les formacions.



Contacta'ns!

El que és bo per la teva empresa, és millor pels teus treballadors.

Si vols ser una de les empreses líders en aquest nou paradigma, no dubtis en contactar-nos. Treballarem conjuntament per trobar una solució adaptada a les teves necessitats.

Gràcies per donar la cara per la salut mental!

931 123 717 · 617 063 038

laboral@obertament.org

obertament.org/laboral

